



CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: Yolanda.castro@colegio-mineralelteniente.cl

GUIA DE APRENDIZAJE: Unidad 1	N° DE GUIA: 8
ASIGNATURA: Psicomotricidad	NUCLEO: Corporalidad y movimiento
OA: Resolver desafíos prácticos manteniendo control, equilibrio y coordinación al combinar diversos movimientos, posturas y desplazamientos tales como: lanzar, y recibir, desplazarse en planos inclinados, seguir ritmos, en una variedad de juegos.	
NOMBRE ESTUDIANTE:	CURSO: Kínder LETRA: A-B-C

1. INSTRUCCIONES:

Querido apoderado, es necesario que lea y le ayude a su hijo o hija a realizar los ejercicios de psicomotricidad.

2. ACTIVIDADES A DESARROLLAR:

Con la supervisión de un adulto realiza las siguientes actividades destinadas a estimular el desarrollo de tus habilidades motrices en tu hogar, recuerda que antes de comenzar debes contar con un espacio adaptado y libre de obstáculos que pongan en riesgo tu seguridad.

Actividades a desarrollar.

Ejercicio 1: Calentamiento, Elige una canción (la que más te guste) y mantente en movimiento de las siguientes maneras:

- Bailando
- Saltando en un pie
- Saltando con los dos pies
- Imitando algún animal (tu animal favorito)
- Y desplazarse de la forma que tu quieras

En este momento pueden beber un poco de agua y descansar durante un minuto, para continuar con los ejercicios.

CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: Yolanda.castro@colegio-mineraelteniente.cl

Ejercicio 2: mantener el control, equilibrio y coordinación.



- traza una línea en el piso con lana, cuerda, cinta adhesiva, tiza o toallas enrolladas de unos dos metros. Los estudiantes deberán caminar sobre la línea con los brazos extendidos (abiertos hacia los lados) de un extremo a otro. Deberá repetir la acción 2 veces.

Variante 1: Los estudiantes deberán caminar en punta de pie, sobre la línea trazada anteriormente. Deberá repetir la acción 2 veces.

Variante 2: Los estudiantes deberán caminar sobre la línea trazada anteriormente, pero esta vez deberá tener un objeto en la mano e ir lanzándolo y luego tomarlo realizando el trayecto. El ejercicio lo deberá repetir 2 veces.

Ejercicio 3: marca la circunferencia de un plato en el material que tengas en tu casa (cartulina, goma Eva, hojas, cartón, diario, entre otros) y luego recórtalos. Si no tienes material donde marcar y recortar, puedes armar un círculo con lana, cinta adhesiva, tiza, entre otros.

Se ubican los círculos (aproximadamente 6) en el piso, los estudiantes deberán pasar por alrededor realizando zigzag (ida) y en la vuelta saltar pisando cada círculo con los pies juntos. Esto lo deberá repetir 5 veces.



CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: Yolanda.castro@colegio-mineraelteniente.cl

Ejercicio 4: realiza las posiciones de cada imagen durante 10 segundos cada una, acompañando cada ejercicio con una enérgica inhalación y exhalación.

- **poso1:** junta tus pies, baja y con tus manos toca la punta de tus pies. “10 segundos”



- **Paso 2:** siéntate y estira tus piernas, baja y toca la punta de tus pies. “10 segundos”

- **Paso 3:** sigue sentado(a) pero ahora separa tus piernas, baja y toca con cada mano el pie correspondiente. (con la mano derecha el pie derecho y con la mano izquierda el pie izquierdo) “10 segundos”



- **Paso 4:** ponte de pie y mueve hombros, luego mueve tu cuello y finalizamos con movimiento de cadera. “10 segundos cada movimiento”

Recuerda Mantén una alimentación equilibrada y evita comer a deshoras.

Cuídate mucho y ¡quédate en casa! Tu salud esta primero...

Para finalizar recuerda lavar bien tus manos, tu cara y ayudar a ordenar el lugar que utilizaste para trabajar.

CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: Yolanda.castro@colegio-mineraelteniente.cl

TICKET DE SALIDA

Debes marca con una X según corresponda

Indicadores	 SI	 TAL VEZ	 NO
¿Estuviste atento(a) a las indicaciones?			
¿trabajaste de forma ordenada?			
¿Estás aprendiendo?			